

ESCOLA ESTADUAL SENADOR FILINTO MULLER



VIDA SAUDÁVEL

**IVINHEMA-MS
FEVEREIRO/2014**

ESCOLA ESTADUAL SENADOR FILINTO MULLER



VIDA SAUDÁVEL

Projeto interdisciplinar a ser desenvolvido no ano letivo de 2014 pelos professores de Ciências, Educação Física, Produções Interativas, Língua Estrangeira Moderna – Inglês e Matemática juntamente com a PROGETEC - Professora Gerenciadora de Tecnologias Educacionais e Recursos Midiáticos a fim de contemplar o plano de ações de 2014.

IVINHEMA-MS
FEVEREIRO/2014

SUMÁRIO

IDENTIFICAÇÃO.....	04
JUSTIFICATIVA.....	04
OBJETIVOS.....	04
GERAL.....	04
ESPECÍFICOS.....	05
CONTEÚDOS POR ÁREA DE CONHECIMENTO.....	05
METODOLOGIA.....	06
RECURSOS UTILIZADOS.....	10
AVALIAÇÃO.....	10
DIVULGAÇÃO.....	11
BIBLIOGRAFIA.....	11
SITES VISITADOS.....	11
ANEXOS.....	12

IDENTIFICAÇÃO

Título: Vida saudável

Professor (es) Responsável (is): Ticyara Halik Smanioto Vicente – PROGETEC

Professor (es) Colaborador (es): Adriana Márcia dos Santos, Aparecido Paiva dos Santos, Maria Izabeti Oliveira, Crislaine Gualdi dos Santos, Alessandra Lopes de Souza Nunes, Cleber Gualda Barbi, Shirley Iori Facina, Maria Lucia Lopes Silva, Rosemeire Matos Rodrigues, Antonio Luciano Costa Nunes e Luciano Lopes (em substituição ao Oscar Batista Bonancin).

Público Alvo: Estudantes do 7º ao 9º ano do Ensino Fundamental e do 1º ano do Ensino Médio.

Turno: Matutino e Vespertino

Período: 1º semestre do ano letivo de 2014.

Instituição: Escola Estadual Senador Filinto Muller

Município: Ivinhema - MS

JUSTIFICATIVA

A escola como uma instituição de grande influência na vida dos seus educandos é o lugar ideal para se desenvolver ações que promovam a saúde, formação de valores, hábitos e estilos de vida. Nesse sentido, faz-se necessária a implantação deste projeto, pois as crianças de hoje estão se alimentando de produtos industrializados que fazem mal à saúde e recusando alimentos saudáveis, importante para o bom funcionamento do organismo. É importante que compreendam o papel de uma alimentação equilibrada, os valores nutritivos dos alimentos e suas propriedades benéficas no sentido de prevenir doenças, bem como manter o peso dentro de uma faixa saudável. Além disso, é importante estimular o desenvolvimento de atividades físicas, a importância da nutrição e do peso equilibrado de forma transversal e interdisciplinar.

OBJETIVOS

Geral:

Conscientizar os educandos sobre a importância de uma alimentação saudável e sua contribuição para a promoção da saúde, bem como, de estar dentro do peso para evitar doenças como pressão alta, diabetes, triglicérides, dentre outras.

Específicos

- Levar o aluno a valorizar uma boa alimentação refletindo sobre as suas ações diárias em relação à saúde.
- Saber adequar a alimentação às suas necessidades, adquirindo hábitos para uma alimentação de qualidade.
- Valorizar atitudes relacionadas à saúde e ao bem estar individual e coletivo.
- Conscientizar sobre a importância de uma alimentação equilibrada.
- Manter o peso dentro da faixa considerada adequada para evitar problemas de saúde.
- Conscientizar sobre a importância da prática regular de atividades físicas.
- Compreender conceitos e procedimentos básicos sobre atividade física, exercício, saúde e qualidade de vida e como eles se relacionam.
- - Participar de um programa de exercícios físicos.

CONTEÚDO POR ÁREA DO CONHECIMENTO

Produções Interativas

- Produção textual individual e coletiva.
- Criação de Histórias em formato Gibi.

Matemática

- Gráficos e tabelas.
- Elaboração e escrita de situações-problemas envolvendo alimentos nutritivos.
- Construção de gráficos sobre alimentos consumidos pelos estudantes.

Ciências

- Vegetais.
- Nutrição e desnutrição.
- Doenças relacionadas a má alimentação.
- Funções e fonte de vitaminas.
- Higiene dos alimentos.

Língua Estrangeira Moderna - Inglês

- Elaboração de cartaz com nomes de alimentos saudáveis em língua estrangeira.

Educação Física

- Exercícios aeróbios para melhoria do corpo e da mente.
- Importância dos exercícios físicos para uma vida saudável.
- Cálculo das medidas e avaliações dos índice de massa corporal.
- Frequência cardíaca.
- Treinamento e condicionamento físicos.
- Conceitos de atividade física, exercício, saúde e qualidade de vida.

METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido no decorrer do primeiro semestre, com atividades nas disciplinas de Educação Física, Produções Interativas, Ciências, Matemática e Inglês do 7º ao 9º ano do Ensino Fundamental e 1º ano do Ensino Médio, tanto no período matutino quanto no vespertino.

Os professores envolvidos serão estimulados a criarem uma página pessoal na internet, caso ainda não possuam, para as postagens pertinentes ao projeto e as demais que julgarem necessárias. Os professores serão capacitados para utilizarem as ferramentas necessárias que ainda não possuem domínio para o desenvolvimento do projeto, tais como: Padlet, Facebook, Google Drive, Calc, Impress, Writer, KolourPaint (edição de imagens) e KSnapshot (Programa de Captura de Tela).

Durante o desenvolvimento do projeto, haverá palestra com nutricionista para dar maiores esclarecimentos do tema do projeto e tirar algumas dúvidas.

- **Educação Física – Matutino e Vespertino**

- **Ensino Fundamental: 7º ano A, B e C; 8º ano A e B 9º ano A, B e C**
- **Ensino Médio: 1º ano A e B**

Conversa com os estudantes sobre a importância da atividade física e exercícios e qual a diferença entre eles, a importância da manutenção do peso para uma boa saúde e se saúde e qualidade de vida são a mesma coisa, quais atividades físicas e exercícios podem ser praticados dentro e fora da escola.

Obter as medidas cutâneas através do adipômetro, abdominal e da altura através da fita métrica, e do peso através de balança, sempre registrando as medidas em uma ficha individual de avaliação (em anexo). A avaliação da aptidão física de cada um também será acompanhada através da ficha.

As medidas serão utilizadas no site <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/calculo-imc.html> para calcular o IMC – índice de massa corporal, riscos causados à saúde pelo acúmulo de gordura abdominal, frequência cardíaca para realização de atividades físicas e calorias diárias necessárias. As medidas cutâneas serão utilizadas juntamente com a avaliação feita no site para conscientizar os estudantes sobre a importância e a relação da saúde com a atividade física regular, manutenção do peso e alimentação saudável. Todas as medidas obtidas no início do projeto serão refeitas no final do mesmo para verificação de melhorias na qualidade de vida dos envolvidos.

Realização de seminários, após pesquisas na STE sobre os temas citados no conteúdo da disciplina.

- **Ciências – Matutino e Vespertino**

- **7º Ano A, B e C**

Os estudantes serão divididos em grupos e realizarão pesquisa em sites diversos na STE (Sala de Tecnologias Educacionais), buscando informações sobre alimentos contaminados e higiene dos alimentos.

Após realizarem as pesquisas, os estudantes elaborarão cartazes informativos sobre alimentos contaminados e higiene dos alimentos, acompanhados de figuras, frases com orientações sobre os sintomas decorrentes da ingestão de alimentos contaminados, tipos de doenças causadas decorrentes de alimentos contaminados e formas de higienizar bem os alimentos.

- **8º Ano A e B**

Os estudantes serão divididos em grupos e realizarão pesquisas em sites diversos na STE (Sala de Tecnologias Educacionais), buscando informações sobre alimentação balanceada, doenças relacionadas à alimentação, mitos e crendices relacionados à alimentação, nutrientes dos alimentos, valores nutritivos e funções dos alimentos. Após, com as informações coletadas elaborarão panfletos informativos utilizando o aplicativo

Impress. Os panfletos serão impressos e distribuídos na escola e disponibilizados online através do facebook da escola, professores e estudantes.

A próxima atividade será com o auxílio da lousa digital, onde a professora irá explicar sobre a pirâmide alimentar informando os nutrientes dos alimentos e sua localização na mesma. Em seguida, os estudantes, divididos em grupos, realizarão atividade de montagem da pirâmide alimentar. Os universitários do PIBID – Programa de Iniciação de Bolsa de Incentivo à Docência – executar com os estudantes um jogo relacionado à pirâmide alimentar previamente trabalhada na aula anterior.

Através dos dados plotados sobre os alimentos mais consumidos pelos estudantes do 7º ao 9º ano do Ensino fundamental e do 1º ano do Ensino Médio na disciplina de Matemática, os estudantes irão montar na STE, um painel online através do ambiente Padlet sobre os alimentos mais consumidos pela turma, inserindo uma imagem do alimento, suas informações nutricionais e os benefícios para a saúde. O painel será disponibilizado através do facebook da escola, dos professores da disciplina e dos estudantes envolvidos.

Ainda na STE, mas em outro momento, os estudantes irão colocar à prova algumas informações apreendidas durante a realização do projeto através de jogos no site <http://www.sonutricao.com.br/jogos.php#>. As atividades serão finalizadas com a realização do dia AS (Alimentação Saudável) promovendo um piquenique com a classe utilizando alimentos saudáveis.

○ 9º Ano A, B e C

Os estudantes serão divididos em grupos e cada grupo irá receber as fichas individuais de avaliação de cada integrante do mesmo. Em seguida, os grupos utilizarão a STE (Sala de Tecnologia Educacional) e através do site <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/calculo-imc.html> calcularão o IMC (índice de massa corporal), a circunferência abdominal, a frequência cardíaca e a ingestão diária de calorias, analisando as medidas abdominais, a altura e o peso de cada integrante do grupo obtendo um levantamento da saúde corporal de cada um, para instigar a realização de atividades físicas, a escolha de alimentos saudáveis e cautela nas calorias diárias necessárias para o seu corpo.

Através dos dados plotados sobre os alimentos mais consumidos pelos estudantes do 7º ao 9º ano do Ensino fundamental e do 1º ano do Ensino Médio na

disciplina de Matemática, os estudantes irão montar na STE, um painel online através do ambiente Padlet sobre os alimentos mais consumidos pela turma, inserindo uma imagem do alimento, suas informações nutricionais e os benefícios para a saúde. O painel será disponibilizado através do facebook da escola, dos professores da disciplina e dos estudantes envolvidos.

Na STE, os estudantes irão colocar à prova algumas informações apreendidas durante a realização do projeto através de jogos no site <http://www.sonutricao.com.br/jogos.php#>.

- **Matemática – Matutino e Vespertino**

- **Ensino Fundamental: 7º ano A, B e C; 8º ano A e B 9º ano A, B e C**
- **Ensino Médio: 1º ano A e B**

Os professores da disciplina elaborarão uma enquete no Google Drive e agendarão uma aula na STE para cada ano a fim de coletar dados dos estudantes das turmas do 7º ao 9º ano do Ensino Fundamental e do 1º ano do Ensino Médio referentes aos alimentos mais consumidos por eles. Em seguida, os alunos do 7º ano A, B e C farão a condensação dos dados para que os alunos do 9º ano A, B e C façam a construção de tabelas na planilha eletrônica (calc). Logo após a construção da tabela os estudantes do 8º ano farão a construção dos gráficos com a utilização da planilha eletrônica (calc). Os gráficos construídos serão compartilhados no ambiente Padlet e disponibilizados no facebook pelos estudantes do 1º ano A e B.

Os estudantes do 9º ano irão utilizar a ficha individual de avaliação para plotarem gráficos com a média do IMC dos estudantes do 7º ao 9º ano do Ensino Fundamental e do 1º ano do Ensino Médio avaliados no início do projeto e os estudantes do 1º ano farão novamente a média, mas com o IMC dos estudantes no final do projeto para verificar se houve alteração.

- **Língua Estrangeira Moderna – Inglês – Matutino e Vespertino**

- **8º ano A e B**

Pesquisa, na STE e em dicionários, dos nomes de alimentos saudáveis em Inglês para elaboração de cartazes em sala de aula e disponibilização dos mesmos na escola. Além disso, irão utilizar o painel feito no Padlet durante as aulas de Ciências sobre os

alimentos mais consumidos por eles para inserir os nomes dos mesmos alimentos em Inglês.

- **Produções Interativas – Matutino e Vespertino**

- **Ensino Fundamental: 7º ano A, B e C; 8º ano A e B 9º ano A, B e C**
- **Ensino Médio: 1º ano A e B**

Através do site <http://bitstrips.com/create/comic/> os estudantes irão utilizar os conhecimentos já apreendidos por eles durante a execução do projeto para criar histórias em quadrinhos. Feito isso, a professora irá mostrar aos alunos a forma correta de editar e salvar as produções utilizando o Programa de Captura de Tela (KSnapshot) e o editor de imagens (KourPaint). Todas as produções serão postadas em um painel do Padlet e disponibilizadas no facebook da escola, das professoras da disciplina e dos alunos.

RECURSOS UTILIZADOS

- Padlet.
- Facebook.
- Google Drive.
- Calc.
- Impress.
- Writer.
- KolourPaint.
- KSnapshot.
- Sites diversos da internet.
- Lousa Digital.
- Máquina Fotográfica.

AVALIAÇÃO

A avaliação ocorrerá de acordo com a participação dos estudantes nas atividades realizadas no decorrer do projeto.

DIVULGAÇÃO

O projeto será divulgado na página da wikispaces da escola <https://eesenadorfilintomuller.wikispaces.com/PROJETOS+2014> e também no Facebook.

BIBLIOGRAFIA

BELINK, Tatiana. **A cesta da dona Maricota**. São Paulo: Paulinas, 2005.

MARTINS, Rosicler. **Vida e Alimento**. São Paulo: Moderna, 1993.

PINTO, Gerusa Rodrigues; LIMA, Regina Cecília Villaça. **O dia-a-dia do professor**. Volume 5 e 7. Belo Horizonte – MG: Fapi LTDA.

SITES VISITADOS

http://pt.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_massa_corporal

<http://www.csajaboticabal.org.br/ensinoFundamentalII/25/PROJETO-ALIMENTACAO-SAUDAVEL.html>

<http://arteemeducar.blogspot.com.br/2009/05/projeto-alimentacao-saudavel.html>

http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?evento=portlet&pIdPlc=ecpTaxonomiaMenuPortal&app=educacaoalimentar&lang=pt_BR&pg=10245&tax=38075

<http://emefaanjos.blogspot.com.br/2012/07/projeto-semana-da-alimentacao-saudavel.html>

<http://www.uece.br/setesaberes/anais/pdfs/trabalhos/340-09072010-030843.pdf>

<http://revistaescola.abril.com.br/educacao-fisica/pratica-pedagogica/saude-qualidade-vida-atividade-fisica-exercicio-condicionamento-528787.shtml>

ANEXOS

ANEXO 1 – FICHA AVALIATIVA

FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL

NOME: _____ ANO: _____ TURMA: _____

MEDIDAS	AVALIAÇÃO INICIAL	AVALIAÇÃO FINAL
	DATA:	DATA:
CUTÂNEA		
ABDOMINAL		
ALTURA		
PESO		
IMC		

ATIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS

DIA/MÊS	ATIVIDADE	DURAÇÃO

ANEXO 2 – ENQUETE

Link da enquete <http://eesenadorfilintomuller.wikispaces.com/Atividades+Online>

ENQUETE – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1) Qual é o ano e a turma em que você estuda?

2) No café da manhã, quais são os alimentos que você mais consome?

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pão | <input type="checkbox"/> leite |
| <input type="checkbox"/> frutas | <input type="checkbox"/> suco |
| <input type="checkbox"/> derivados do leite | <input type="checkbox"/> café ou chá |
| <input type="checkbox"/> derivados do ovo | <input type="checkbox"/> refrigerante |
| <input type="checkbox"/> bolachas | <input type="checkbox"/> iogurte |
| <input type="checkbox"/> não tomo café da manhã | |

3) No almoço, quais são os alimentos que você mais ingere?

- | a) Carboidratos
(energéticos) | b) Proteínas
(construtores) | c) Reguladores |
|--|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> arroz | <input type="checkbox"/> carne vermelha | <input type="checkbox"/> saladas |
| <input type="checkbox"/> massas em geral | <input type="checkbox"/> carne branca | <input type="checkbox"/> legumes |
| | <input type="checkbox"/> feijão | |

4) No lanche da tarde, o que costuma comer ou beber?

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pão | <input type="checkbox"/> café |
| <input type="checkbox"/> salada de frutas | <input type="checkbox"/> chá |
| <input type="checkbox"/> sorvete | <input type="checkbox"/> refrigerante |
| <input type="checkbox"/> derivados do leite | <input type="checkbox"/> iogurte |
| <input type="checkbox"/> bolacha | <input type="checkbox"/> suco |
| <input type="checkbox"/> salgadinhos | <input type="checkbox"/> leite |
| <input type="checkbox"/> não faço o lanche da tarde | |

5) No jantar, quais são os alimentos mais consumidos?

- ☐ os mesmos do almoço
- ☐ lanche

() não janto

6) Como é o seu consumo de doces e guloseimas?

() alto – todos os dias da semana

() moderado – 3 a 4 vezes por semana

() baixo – 1 a 2 vezes por semana

() outro: _____